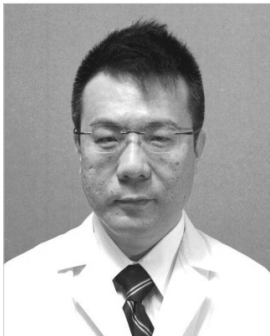


6月

良い睡眠を取って心も体も 健康に長生きしましょう

感染症内科部長
アスベスト疾患センター長

みずはし けいいち
水橋 啓一



日常生活の中には、良い睡眠をとる事が出来るポイントがいくつもあります。厚生労働省から健康づくりのための睡眠に関する指針が出されています。

第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に

第2条 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを

睡眠薬代わりの就寝前の寝酒や喫煙、さらに夕食後のカフェイン摂取は睡眠の質を悪くするので避けましょう。

第3条 逆に良い睡眠をとることが出来れば、生活習慣病予防につながる

例えば、睡眠時無呼吸症候群などは、生活習慣病（高血圧、糖尿病、不整脈、脳卒中、心臓病など）の原因の一部となることがあります。

第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要

不眠が続く場合や眠っても休養感がなく、日中もつらい場合は、心のSOSかもしれません。

第5条 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を

必要な睡眠時間は人それぞれで、8時間にこだわる必要はありません。睡眠時間は年齢が上がると、自然にだんだんと短くかつ睡眠は浅くなりますが、昼間に眠くなければそれで十分です。

第6条 良い睡眠のためには、適切な環境をつくることが重要

室温、湿度、音、明るさ、寝床でのながらスマホや高すぎる枕は控えましょう。寝る前の自分なりのリラックスの方法を工夫すること、例えばゆったりとしたぬるめのお風呂などが大切です。

第7条 特に若年代は、睡眠の質を悪くする夜更かしを避けて体内時計のリズムを保つ努力を

第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

日中の眠気は夜間の睡眠不足のサインです。

第9条 熟年代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠

目が覚めたら、朝寝床からすぐ離れる。寝床では読書、スマホなどはしないようお勧めします。

第10条 眠くなってから寝床に入り、一方休日でも、起きる時刻は原則として遅らせない。

第11条 いつもと違う睡眠には、要注意

第12条 眠れないなどの苦しみで、自己判断で薬を服用したりせず、専門家に相談を

富山ろうさい病院では無呼吸症候群専門外来を行っております。受診希望の方は、事前のご予約をお願いいたします。

富山ろうさい病院では、毎月、ケーブルテレビ「NICE TV」で放送中の行政番組「まちかど魚津」に、各診療科の医師が出演し、最新の医療情報を提供しています。

放送日程：2025年6月1日～6月15日

放送時間：①午前7時 ②午後1時 ③午後5時 ④午後10時

「(仮) お腹の緊急を要する病気について」

(出演者) 第二外科部長 庄司 泰弘



過去の放送はこちらのQRコードから確認できます。



NICE-TV まちかど魚津

富山労災病院からのお知らせ



【過去の放送はこちらから】

URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/movie/index.html/>